

УДК 796.001

**НАПРАВЛЕННАЯ ПОВТОРНОСТЬ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ —
ОСНОВА УСТОЙЧИВОСТИ НАВЫКОВ
ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ**

В. А. Глубокий

*ФГКОУ ВО «Сибирский юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»,
доцент кафедры физической подготовки,
кандидат педагогических наук, доцент*

М. В. Глубокая

*ФГКОУ ВО «Сибирский юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации»,
преподаватель кафедры физической подготовки*

Успешность решения задач сотрудниками полиции, связанных с применением физической силы, во многом зависит от уровня развития у каждого полицейского физических (двигательных) качеств и владения им техникой боевых приемов борьбы, знания тактических особенностей противоборства с правонарушителем (правонарушителями).

Тактика пресечения физического сопротивления (противодействия) предполагает, что двигательные действия полицейского должны быть помехоустойчивыми (надежными), они должны позволять устранять возможное физическое превосходство правонарушителя, преодолевать его физическое сопротивление, предупреждать возможные действия противника [1]. Отмечаем, что применение физической силы является не противоборством с людьми, это вынужденная мера, возникающая, когда законные требования сотрудника полиции не возымели необходимого воздействия.

Необходимость применения физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия может возникнуть и в случаях нападения на сотрудника органов внутренних дел. В таких ситуациях двигательная подготовленность на уровне устойчивого двигательного навыка может быть гарантом личной безопасности сотрудника.

Предполагается, что физические качества развиваются и служебно-прикладные двигательные навыки формируются до необходимого уровня у сотрудников органов внутренних дел в образовательных организациях системы Министерства внутренних дел (далее — МВД) России. В дальнейшем физические качества и двигательные навыки должны поддерживаться на уровне, необходимом

для успешного решения оперативно-служебных и служебно-боевых задач в рамках профессиональной служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в подразделениях органов и организаций МВД России.

Педагогическое наблюдение, практический опыт, научно-педагогические исследования позволяют сделать вывод о том, что не все сотрудники, прошедшие обучение в образовательных организациях МВД России по программам высшего профессионального образования, программам профессиональной подготовки, владеют техникой боевых приемов борьбы на уровне устойчивого двигательного навыка [2].

По нашим данным, только 30 % обучающихся, прошедших обучение по дисциплине «Физическая подготовка», способны уверенно, быстро и четко решать задачи по ограничению свободы передвижения ассистента. Можно предположить, что эти сотрудники обладают потенциальными возможностями эффективного и правомерного применения физической силы, боевых приемов борьбы. Как правило, физическая подготовленность данных сотрудников оценивается на «отлично».

Педагогическое наблюдение, научное исследование осуществлялись с 2017 по 2022 год на базе Сибирского юридического института МВД России [3]. Уровень владения техникой боевых приемов борьбы, способность решать тактические задачи по ограничению свободы передвижения, защите от ударов ножом (предметом), освобождению от захватов и обхватов, наружному досмотру и сковыванию наручниками оценивались в ходе промежуточных аттестаций обучающихся. Навыки боевых приемов борьбы оценивались у курсантов, слушателей, обучающихся по специальностям высшего образования 40.05.02 «Правоохранительная деятельность» и 40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности», а также у слушателей, проходящих профессиональную подготовку по должности служащего «полицейский».

В разных источниках, раскрывающих закономерности формирования двигательных навыков, название этапов обучения двигательному действию, формирования двигательного навыка несколько отличается. В самом простом понимании обучение технике физических упражнений в физическом воспитании, специфическим двигательным действиям в физической подготовке осуществляется в течение трех этапов: 1-й этап — ознакомление; 2-й этап — разучивание; 3-й этап — совершенствование (тренировка).

Если говорить о курсантах, слушателях, обучающихся по программам высшего образования, то 1-й и 2-й этапы обучения реализуются в образовательной организации МВД России на 1-м году обучения, также они частично реализуются и на 2-м году обучения. На последующих курсах (3-й, 4-й, 5-й) осуществляется

совершенствование техники боевых приемов борьбы и тренировка в ее применении в различных возможных ситуациях служебной деятельности.

Для автоматизации двигательных действий очень важна многоповторность в выполнении движений. Практика спортивной тренировки показала, что даже относительно несложные двигательные действия требуют постоянного повторения и совершенствования [4]. В процессе физической подготовки на этапе совершенствования двигательного навыка улучшаются: внутримышечная координация; ритмо-темповые характеристики двигательных действий; помехоустойчивость; способность акцентировать внимание на результате действия, а не на его выполнении.

В ходе практической работы установлено, что при правильной организации учебного процесса (высокая моторная плотность, постоянное повторение двигательных действий от 10 до 20 раз, использование специально-подготовительных упражнений в вводно-подготовительной части занятия) появляется необходимая быстрота и слитность движений. Отметим, что многоповторность является основополагающей при совершенствовании техники боевых приемов борьбы.

Многочисленные повторения двигательных действий возможны только при относительно безопасной технике их выполнения, знании приемов страховки и самостраховки, высокой дисциплине на занятиях, создании необходимой высокой мотивации к обучению боевым приемам борьбы. Обучающиеся должны понимать, что занятия по физической подготовке небезопасны, что низкая дисциплина, невладение болевыми приемами на уровне умения могут привести к тяжелым травмам.

Многочисленное повторение техники выполнения ударов, болевых приемов на руку в стойке позволяет научить курсантов (слушателей) дозировать физическое воздействие, что в дальнейшем при противоборстве с правонарушителем позволит применять физическую силу, соответствующую характеру оказанного сопротивления. Умение правомерно применять физическую силу, технику боевых приемов борьбы является элементом личной безопасности сотрудника полиции. Превышение пределов необходимой обороны, мер, необходимых для задержания лица, совершившего правонарушение, причинение необоснованного вреда его здоровью может повлечь негативные последствия для сотрудника органов внутренних дел.

Наш педагогический опыт указывает на то, что необходимо формировать до автоматизма двигательные действия: передвижения в боевой стойке разными способами (шагом, подшагом, скачком) вперед-назад, вправо-влево; защиты подставкой предплечья, предплечий, уклоном, нырком; быстрые и точные удары ногами при захвате руки ассистента (расслабляющий удар); быстрые захваты

руки (захват осуществляется с целью проведения болевого приема — загиб руки за спину «рывком», скручивание руки наружу или внутрь). Указанные двигательные действия следует выполнять в вводно-подготовительной части или в начале основной части учебного занятия. Каждое действие должно быть хорошо усвоено, выполнять его следует не менее 10–15 раз. Акцент при обучении боевым приемам борьбы должен делаться на формирование навыков контратакующих действий.

Желательно выполнять большое количество повторений (10 и более) после того, как курсанты, слушатели научились выполнять боевой прием борьбы правильно, без грубых ошибок, с необходимой дозировкой мышечных усилий.

Следует объяснять обучающимся, что ведение единоборства с правонарушителем более 15–20 секунд является нецелесообразным. Большее время борьбы приводит к чрезмерному физическому утомлению, что чревато для сотрудника полиции, если правонарушитель превосходит его в силе, быстроте и ловкости. В этом случае следует применять специальные средства — палку специальную, специальные газовые смеси, электрошоковые устройства, средства ограничения подвижности.

Кроме того, следует обращать внимание курсантов, слушателей, что в 50 % случаев применение физической силы, боевых приемов борьбы может не достигать цели. Для большей эффективности необходимо достигать количественного превосходства, отрабатывать взаимодействие в группах.

Практика организации учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка» позволяет утверждать, что со 2-го года обучения с курсантами, обучающимися по программам высшего образования, занятия семинарского типа должны выстраиваться по типу комплексных. Эти занятия должны быть учебно-тренировочными. Со слушателями, проходящими профессиональную подготовку по должности служащего «полицейский», занятия по такому типу проводятся после зачета по теме «Болевые приемы». С этой категорией обучающихся следует выполнять большое количество специально подготовительных упражнений, указанных выше.

Отмечаем, что, когда двигательное действие выполняется на уровне умения, для формирования навыка следует его периодически повторять от 10 до 20 раз. Таким образом, реализуется принцип непрерывности процесса физического воспитания, что актуально и для служебно-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Поддерживать ритмо-темповые характеристики базовых двигательных действий, схожих по кинематической структуре с техникой боевых приемов борьбы, также позволяет многоповторное выполнение имитационных и специ-

ально-подготовительных упражнений. Таковыми являются физические упражнения с борцовской резиной (амортизатором), удары по боксерскому мешку, отработка ударов по воздуху («бой с тенью»), рывок гири и толчок гири 16 или 24 кг, упражнения в передвижениях в боевой стойке, физические упражнения на развитие гибкости позвоночника и подвижности суставов.

Таким образом, многоповторное выполнение двигательных действий, схожих по структуре с техникой боевых приемов борьбы, позволит достичь необходимого кумулятивного эффекта и будет способствовать устойчивости служебно-прикладных двигательных навыков.

Основываясь на приведенных выше данных, можно предположить, что направленная повторность двигательных действий является основой устойчивости навыков демонстрации, а возможно, и применения боевых приемов борьбы в разных ситуациях служебной деятельности.

1. Организация физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : монография / С. В. Кузнецов [и др.]. Н. Новгород : Нижегород. акад. МВД России, 2020 . 396 с. [Вернуться к статье](#)

2. Глубокий В. А., Афанасьев А. В., Струганов С. М. Методика формирования у сотрудников полиции навыков защиты от ударов руками, ногами, предметом // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 40–43. [Вернуться к статье](#)

3. Формирование техники защиты от ударов руками, ногами, колюще-режущими предметами на основе унификации двигательных действий : отчет о НИР (заключ.) / В. А. Глубокий [и др.]. Красноярск : СибЮИ МВД России, 2019. 73 с. № ГР 07194505. Инв. № 08191340. [Вернуться к статье](#)

4. Глубокий В. А. Гиревой спорт как средство физической подготовки сотрудников полиции // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сб. материалов XIX междунар. науч.-практ. конф. : в 2 т. Иркутск : ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2017. Т. 1. С. 83–86. [Вернуться к статье](#)